

**Σύλλογος Φίλων των Παιδιών
με Χρόνιες Ρευματοπάθειες**

**«Η ΦΙΛΙΚΗ ΜΑΣ ΣΥΝΤΡΟΦΙΑ»
Τεύχος 5ο, Ιούνιος 2021**

Επικοινωνία: laprheum@gmail.com



***Ανατολή στη Φούρκα
Φωτογραφία Αγνή Κορφίτη***



***Θερινή κατασκήνωση παιδιών
με Χρόνιες Ρευματοπάθειες
Φωτογραφία Μαρία Σταυρακίδου***

Αγαπητά μας μέλη και φίλοι!

Το τωρινό τεύχος του περιοδικού μας, είναι αφιερωμένο στην αυγή του καλοκαιριού, που ουσιαστικά ξεκινά με τη θερινή ισημερία στις 21 Ιουνίου! Η πολυθεματική του ύλη δημιουργήθηκε χάρη στην πολύτιμη συμβολή σας και στην κοινή μας πεποίθηση πως αποτελεί μία μηνιαία ΣΥΝΤΡΟΦΙΑ μας!

Το εξώφυλλό μας κοσμούν δύο καλοκαιρινές φωτογραφίες: Μία καλοκαιρινή ανατολή που μας έστειλε η Αγνή Κορφίτη και μία με τα χαμόγελα παιδιών θερινής μας κατασκήνωσης, από τη Μαρία Σταυρακίδου.

Ακολουθεί μια ιστορική αναδρομή- αφιέρωμα στην 19^η Μαΐου, διεθνή ημέρα της γενοκτονίας των Ελλήνων του Πόντου από την Αθηνά Κανσουζίδου-Κανακούδη.

Όσο για τις εκδρομές μας, προετοιμαζόμαστε, μόλις μας το επιτρέψουν οι συνθήκες. Ως τότε, ας ξεναγηθούμε εικονικά σε τρία μικρά ελληνικά Μουσεία –«διαμαντάκια» από τη Στάσα Βακαλούδη.

Επίσης θα γνωρίσουμε το βιωματικό πρόγραμμα της θερινής κατασκήνωσης για παιδιά με χρόνιες ρευματοπάθειες αποτυπωμένο από τις εμπειρίες της υπεύθυνης της αποστολής, Μαρίας Σταυρακίδου. Την κατασκήνωση αυτή ονειρευόμαστε και ευελπιστούμε να πραγματοποιήσουμε το επόμενο καλοκαίρι!

Σας προσκαλούμε ακόμη, σε μια συνάντηση από κοντά! Ελάτε να χαλαρώσουμε μαζί στη δροσιά του κήπου του Λαογραφικού Μουσείου (Β. Όλγας 68), την Τετάρτη 23 Ιουνίου 2021 και ώρα 19.00, στο εξωτερικό Café του. Εκεί θα ανταλλάξουμε εμπειρίες και θα πραγματοποιήσουμε την καθιερωμένη καλοκαιρινή Γενική μας Συνέλευση. Η είσοδος θα είναι ελεύθερη χωρίς πρόσκληση.

Στο οπισθόφυλλο, μαζί με τις ευχές μας για ένα ήρεμο και χαλαρό καλοκαίρι, φιλοξενούμε μία ακόμη φωτογραφία, μία ηλιόλουστη μέρα από τα ελληνικά νησιά, του Γιώργου Πυρπύλη!

Περιμένοντας πάντα τις συμμετοχές σας για τα επόμενα τεύχη, σας ευχόμαστε καλή ανάγνωση!

Το ΔΣ του Συλλόγου
Τζένη Πρατσίδου-Γκέρτση
Φλωρεντία Κανακούδη- Τσακαλίδου
Αναστασία Βακαλούδη
Αντωνία Γούδα
Αθηνά Κανσουζίδου-Κανακούδη
Στέλλα Καρανάνου
Αγνή Κορφίτου
Αναστασία Βογιατζή
Βάγια Ρουμελιώτη

Γενοκτονία των Ελλήνων του Πόντου

Πόντος έν, άστρον φωτεινόν

Αθηνά Κανσουζίδου-Κανακούδη

Πέρασαν 102 χρόνια από τη Γενοκτονία των Ελλήνων του Πόντου. Η ιστορία παραμένει ανεξίτηλη, όπως και οι μνήμες. 353.000 ήταν τα θύματα που σφαγιάστηκαν από τους Νεότουρκους του Κεμάλ Ατατούρκ. Στις 19 Μαΐου ο ποντιακός ελληνισμός πενθεί και θρηνεί την εξόντωση των προγόνων του.

Ένα εκλεκτό τμήμα του Ελληνισμού ζούσε στα βόρεια της Μικράς Ασίας, στην περιοχή του Πόντου, μετά τη διάλυση της Βυζαντινής Αυτοκρατορίας. Η άλωση της Τραπεζούντας το 1461 από τους Οθωμανούς δεν τους αλλοίωσε το φρόνημα και την ελληνική τους συνείδηση, παρότι ζούσαν αποκομμένοι από τον εθνικό κορμό. Μπορεί να αποτελούσαν μειονότητα (το 40% του πληθυσμού), αλλά γρήγορα κυριάρχησαν στην οικονομική ζωή της περιοχής, ζώντας κυρίως στα αστικά κέντρα. Η οικονομική τους ανάκαμψη συνδυάστηκε με τη δημογραφική και την πνευματική τους άνοδο και στις αρχές του 20ου αιώνα ανέρχονταν σε 700.000 ψυχές. Το 1860 υπήρχαν 100 σχολεία στον Πόντο, ενώ το 1919 υπολογίζονται σε 1401, ανάμεσά τους και το περίφημο Φροντιστήριο της Τραπεζούντας. Εκτός από σχολεία διέθεταν τυπογραφεία, περιοδικά, εφημερίδες, λέσχες και θέατρα, που τόνιζαν το υψηλό τους πνευματικό επίπεδο.

Το 1908 ήταν μια χρονιά-ορόσημο για τους λαούς της Οθωμανικής Αυτοκρατορίας. Τη χρονιά αυτή εκδηλώθηκε και επικράτησε το κίνημα των Νεότουρκων, που έθεσε στο περιθώριο το Σουλτάνο. Πολλές ήταν οι ελπίδες που επενδύθηκαν στους νεαρούς στρατιωτικούς για μεταρρυθμίσεις στο εσωτερικό της θνήσκουσας Αυτοκρατορίας. Σύντομα, όμως, οι ελπίδες τους διαψεύστηκαν. Οι Νεότουρκοι έδειξαν το σκληρό εθνικιστικό τους πρόσωπο, εκπονώντας ένα σχέδιο διωγμού των χριστιανικών πληθυσμών και εκτουρκισμού της περιοχής, επωφελούμενοι της εμπλοκής των ευρωπαϊκών κρατών στο Α' Παγκόσμιο Πόλεμο.

Έτσι άρχισε η γενοκτονία των Ελλήνων του Πόντου που αναφέρεται σε σφαγές και εκτοπισμούς των Ελληνικών πληθυσμών στην περιοχή του Πόντου που πραγματοποιήθηκαν από το κίνημα των Νεότουρκων κατά την περίοδο 1916-1923. Οι μέθοδοι που χρησιμοποιήθηκαν ήταν η εκτόπιση, η εξάντληση από έκθεση σε κακουχίες, τα βασανιστήρια, η πείνα και η δίψα, οι πορείες θανάτου στην έρημο και συχνότατα οι εν ψυχρώ δολοφονίες ή εκτελέσεις.

Στις 19 Μαΐου 1919 ο Μουσταφά Κεμάλ αποβιβάζεται στη Σαμφούντα για να ξεκινήσει τη δεύτερη και πιο άγρια φάση της Ποντιακής Γενοκτονίας, υπό την καθοδήγηση των γερμανών και σοβιετικών συμβούλων του. Χιλιάδες γυναικόπαιδα και ηλικιωμένοι από τα παράλια του Ευξείνου Πόντου και την ενδοχώρα τραβούν έναν ατελείωτο Γολγοθά, σε μια διαρκή πορεία πολλών ημερών με εκτελέσεις, κτηνωδίες και βιασμούς γυναικών και κοριτσιών. Ελληνικές πόλεις με συνεχή, αδιάκοπη ζωή και πολιτισμό 27 και πλέον αιώνων καταστρέφονται. Ιδρύματα, σχολεία και εκκλησιές κλείνουν κι ερημώνονται.

Ο αριθμός των θυμάτων έχει υπολογιστεί από έναν Πόντιο μελετητή σε 353.000, αριθμός που υιοθετείται και από τις περισσότερες ξένες πηγές και ποντιακές

οργανώσεις και αναφέρεται σε επίσημες εκδηλώσεις, ενώ νεότερες μελέτες έχουν αποδείξει ότι ο υπολογισμός αυτός είναι αυθαίρετος.

Όσοι γλίτωσαν από το τουρκικό σπαθί κατέφυγαν ως πρόσφυγες στη Νότια Ρωσία, ενώ περίπου 400.000 ήλθαν στην Ελλάδα. Εξαναγκάστηκαν σε διωγμό και από ευκατάστατοι και νοικοκυραίοι έγιναν πρόσφυγες στην ίδια τους τη μητέρα πατρίδα. Παρόλα αυτά επιβίωσαν με σκληρή δουλειά, προόδευσαν και συνέβαλαν τα μέγιστα στην ανόρθωση, την οικονομική και την πολιτισμική ανάπτυξη της πατρίδας μας.

Οι μνήμες, όμως, οι παραδόσεις και τα έθιμα παραμένουν ζωντανά έως σήμερα. Αχώριστος σύντροφος όλα αυτά τα χρόνια η Λύρα, το μουσικό όργανο με το οποίο θρήνησαν τον ξεριζωμό, χάρηκαν και τραγούδησαν σε γιορτές, γάμους και πανηγύρια, και γιγάντωσαν την ελπίδα. Η Λύρα με τις άπειρες μουσικές δυνατότητες, ακόμη και σήμερα, ενώνει και οδηγεί τα βήματα των ποντίων στους χορούς με την ιδιαίτερη λεβεντιά που τους χαρακτηρίζει.

Μετά από εισήγηση του τότε Πρωθυπουργού Ανδρέα Παπανδρέου, η Βουλή των Ελλήνων αναγνώρισε τη γενοκτονία το 1994 και ψήφισε την ανακήρυξη της 19ης Μαΐου ως «Ημέρα Μνήμης για τη Γενοκτονία των Ελλήνων στο Μικρασιατικό Πόντο». Το 1998 η Βουλή ψήφισε ομόφωνα την ανακήρυξη της 14ης Σεπτεμβρίου ως «ημέρα εθνικής μνήμης της Γενοκτονίας των Ελλήνων της Μικράς Ασίας από το Τουρκικό Κράτος». Πέρα από το ελληνικό κράτος ο διωγμός των Ποντίων αναγνωρίζεται επισήμως ως γενοκτονία από την Κύπρο, την Αρμενία, τη Σουηδία, ορισμένες ομοσπονδιακές δημοκρατίες της Ρωσίας, εννέα πολιτείες των ΗΠΑ (Φλόριντα, Τζώρτζια, Μασαχουσέτη, Νιου Τζέρσευ, Νέα Υόρκη, Πενσυλβάνια, Νότια Καρολίνα, Ρόουντ Άιλαντ και από τις 11/9/2019 Καλιφόρνια, ενώ υπάρχει σαφής αναφορά σε γενοκτονία Ελλήνων και από την πολιτεία της Αλαμπάμα), τη βουλή των αυστραλιανών πολιτειών της Νότιας Αυστραλίας και της Νέας Νότιας Ουαλίας, την Αυστρία (ακολουθούμενη λίγες ημέρες αργότερα από το Δήμο της Βιέννης) και την Ολλανδία. Στο Καναδά οι πόλεις Οττάβα και Τορόντο έχουν αναγνωρίσει την

19η Μαΐου ως ημέρα μνήμης της Ποντιακής γενοκτονίας.



Η Ελλάδα στις 19 Μαΐου τίμησε την ημέρα μνήμης της Γενοκτονίας των ελλήνων του Πόντου με αναφορές από όλους τους πολιτιστικούς και πολιτικούς φορείς.

Μικρά μουσεία «διαμαντάκια»

Στάσα Βακαλούδη

Σε όλη σχεδόν τη χώρα μας υπάρχουν διάσπαρτα πολλά μικρά Μουσεία με ιδιαίτερης αξίας θεματολογία και πλούσια εκθέματα, τις περισσότερες φορές αποτέλεσμα ιδιωτικής πρωτοβουλίας.



Ένα τέτοιο μουσείο είναι το Υπαίθριο Μουσείο Υδροκίνησης, στο Ανθοχώρι Μετσόβου, το οποίο οργανώθηκε με το μεράκι και την προσπάθεια των αδελφών Γεωργίου. Βρίσκεται σε εξαιρετική τοποθεσία, είναι ιδιαίτερα προσεγμένο, πλαισιωμένο από πολύ όμορφα γραφικά καλντερίμια και μικρές γέφυρες. Είναι ένα

αντιπροσωπευτικό δείγμα εκμετάλλευσης της υδάτινης ενέργειας εστιάζοντας στις βασικές προβιομηχανικές τεχνικές, με παλιούς ανακατασκευασμένους νερόμυλους, νεροτριβές και μαντάνια. Το μουσείο αναδεικνύει την επίδραση της υδροκίνησης στην καθημερινότητα της τοπικής κοινωνίας.



Το Μουσείο Οίνου Γεροβασιλίου ξεκινά το 1976 με τη συλλογή εργαλείων αμπελουργίας, οινοποίησης, εμφιάλωσης και βαρελοποιίας από όλο τον κόσμο, με σκοπό την ανάδειξη της αμπελοοινικής κληρονομιάς μας. Ιδιαίτερα η συλλογή ανοιχτηριών αριθμεί

περισσότερα από 2600 αντικείμενα

και αποτελεί μία από τις μεγαλύτερες συλλογές ανοιχτηριών στον κόσμο. Το μουσείο βρίσκεται στην Επανωμή, 20χλμ από τη Θεσσαλονίκη. Το καλό κρασί, ο τρόπος παραγωγής του και η σημασία του για τον άνθρωπο αποτελούν τον κεντρικό μουσειολογικό άξονα του Μουσείου Οίνου Γεροβασιλίου. Τα αποκτήματα του μουσείου με κριτήριο το ρόλο τους απαρτίζουν δύο μεγάλες συλλογές: τη συλλογή ανοιχτηριών, μπουκαλιών, αγγείων και αντικειμένων αρχαίου ελληνικού συμποσίου και τη συλλογή εργαλείων αμπελουργίας, οινοποίησης, βαρελοποιίας και

εμφιάλωσης. Η γειτνίαση με τους αμπελώνες, το οινοποιείο και τις αίθουσες γευσιγνωσίας ενισχύουν, ανάλογα με την εποχή, το βίωμα του επισκέπτη. Αξιοσημείωτη είναι και η έκθεση εξαιρετικών έργων τέχνης, τόσο στον εσωτερικό, όσο και στον υπαίθριο χώρο, γνωστών καταξιωμένων ελλήνων και ξένων καλλιτεχνών.



Το Μουσείο Παύλου Μελά στον χωριό Μελάς (προηγούμενη ονομασία Στάτιστα) του Ν. Καστοριάς στεγάζεται στην οικία Καντζάκη, κτήριο στο οποίο σκοτώθηκε ο αγωνιστής του Μακεδονικού Αγώνα Παύλος Μελάς στις 13 Οκτωβρίου 1904, έπειτα από επιχείρηση οθωμανικού αποσπάσματος. Στο Μουσείο

παρουσιάζονται προσωπικά

αντικείμενα της οικογένειας Καντζάκη, όπλα από την εποχή του Μακεδονικού Αγώνα, στολές Μακεδονομάχων και φωτογραφίες των Μακεδονομάχων που έδρασαν στην περιοχή μεταξύ της Καστοριάς και της Φλώρινας. Η σημασία του μουσείου δεν έγκειται τόσο στα εκθέματά του, αλλά περισσότερο στα γεγονότα που διαδραματίστηκαν την κρίσιμη ιστορική περίοδο. Εκτός της ιστορικής αξίας, ενδιαφέρον παρουσιάζει η φρουριακή μορφή του κτιρίου, αντιπροσωπευτική της περιοχής, με ελαφριά υλικά από πλίνθους και με τετράρριχτη ξύλινη κεραμοσκεπή στέγη. Οι εσωτερικοί χώροι του μουσείου διατηρούν την εσωτερική διαρρύθμιση και μορφή ενός λαϊκού σπιτιού των αρχών του 20ου αιώνα, διατηρώντας τον χώρο όπως υπήρξε κατά την επιχείρηση του οθωμανικού αποσπάσματος.

Θερινό Πρόγραμμα Βιωματικής Εκπαίδευσης

Μαρία Σταυρακίδου

Στα πλαίσια της ψυχοκινητικής αποκατάστασης των παιδιών με Χρόνια Ρευματικά Νοσήματα, ο Παιδικός Αντιρρευματικός Αγώνας Β. Ελλάδος πραγματοποιεί καλοκαιρινό πρόγραμμα βιωματικής εκπαίδευσης σε κατασκήνωση για παιδιά άνω των 8 ετών και εφήβους. Είναι οι κατασκήνωσεις «ΣΚΟΥΡΑΣ», με γραφικά χτισμένα σπιτάκια, με πολύ πράσινο, με απέραντο χώρο για αθλοπαιδιές, με δύο πισίνες ολυμπιακών διαστάσεων, με ειδικούς χώρους για γυμναστική, εργαστήρια χειροτεχνίας, εντευκτήριο, εστιατόριο, αναψυκτήριο, υπαίθριο αμφιθέατρο, λιβάδι για ιππασία, πίστες για χορό, βραδυνά show και άλλες δραστηριότητες καλοκαιρινών διακοπών.

Σε ένα τέτοιο περιβάλλον που λειτουργεί με όλους τους κανόνες υγιεινής και ασφάλειας, και φιλοξενεί συγχρόνως υγιή παιδιά (από Ελλάδα και Ευρώπη) εκπαιδεύονται τα παιδιά και οι έφηβοι με Ρευματικά Νοσήματα από εξειδικευμένους φυσικοθεραπευτές, με πολυετή εμπειρία στα νοσήματα αυτά στο πρόγραμμα βιωματικής εκπαίδευσης. Ειδικός Παιδορευματολόγος από το Κέντρο Αναφοράς ΠΑΡΚΑ (Παιδιατρικό Ανσολογικό και Ρευματολογικό Κέντρο Αναφοράς) επισκέπτεται καθημερινά τα παιδιά, τα εξετάζει εάν χρειαστεί, παρακολουθεί και ρυθμίζει τη θεραπεία τους. Ειδικότερα τα παιδιά εκπαιδεύονται στα εξής:

Α) Ατομική υγιεινή προσαρμοσμένη στις κινητικές δυνατότητές τους.

Β) Εξοικείωση με το Ρευματικό Νόσημα: Επιμόρφωση για το νόσημα από το οποίο πάσχουν και τις ιδιαιτερότητές του δια μέσου παιχνιδιών και ομαδικών συναντήσεων. Επίσης, για τα φάρμακα και τους κινδύνους αν τα σταματήσουν από μόνοι τους χωρίς ιατρική συμβουλή.

Γ) Συμμόρφωση με τη θεραπεία: Συνεχής λήψη των φαρμάκων αρχικά υπό την επιτήρηση των εκπαιδευτών και σύντομα αυτοδύναμα ή και με επίβλεψη των μεγαλύτερων στα μικρότερα παιδιά.

Δ) Εφαρμογή ομαδικής θεραπευτικής άσκησης (φυσικοθεραπεία) στο νερό

Ε) Επαφή/γνωριμία με την άθληση (μεγάλη ποικιλία αθλημάτων) και εκπαίδευση στον τρόπο και στους συνδυασμούς που είναι ενδεδειγμένοι για το νόσημα και την πορεία του.

ΣΤ) Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων με τη βοήθεια καλλιτεχνικών εργαστηρίων και απογευματινών ψυχαγωγικών διαδραστικών εκδηλώσεων.

Ζ) Συζητήσεις για τον τρόπο έκφρασης διαφόρων αναγκών τους, για τη λήψη αποφάσεων και για την αξιολόγηση καταστάσεων

Στο τέλος του εκπαιδευτικού κύκλου, με ειδικά ερωτηματολόγια, αξιολογείται η αποτελεσματικότητα του προγράμματος που στοχεύει στη σωματική και ψυχική ενδυνάμωση των παιδιών. Τα αποτελέσματα από την τελευταία 5ετία εφαρμογής

του προγράμματος με τη χρήση αυτών των ερωτηματολογίων, που ανακοινώθηκαν στην Αθήνα το 2017, στο Συνέδριο της PReS (Pediatric Rheumatology European Society) έδειξαν ότι τα παιδιά μετά το τέλος του εκπαιδευτικού προγράμματος βελτίωσαν την ποιότητα ζωής τους στους τομείς της φυσικής δραστηριότητας, αυτοεξυπηρέτησης, διαχείρισης του πόνου, κοινωνικοποίησης και ψυχολογίας.

Ο θεσμός υποστηρίζεται οικονομικά από χορηγίες διαφόρων φορέων, μέσω του «Συλλόγου Φίλων των Παιδιών με Χρόνιες Ρευματοπάθειες» και του «Συλλόγου Γονέων και Κηδεμόνων των Παιδιών με Χρόνιες Ρευματοπάθειες». Από το 2017 και μετά ο θεσμός αυτός δεν λειτούργησε, αρχικά λόγω οικονομικής κατάστασης του ταμείου των δύο συλλόγων και στη συνέχεια λόγω και της πανδημίας από τον κορονα-ϊό Covid 19. Ευελπιστούμε στην επάνοδο εφαρμογής του θερινού προγράμματος βιωματικής εκπαίδευσης αυτού μόλις το επιτρέψουν οι συνθήκες.



Θεατράκι



Ποδηλασία



Χορός



Κολύμπι

Εκπαίδευση, Άθληση και Ψυχαγωγία



Ομαδική άσκηση στο νερό



Χειροτεχνίες



Γιώργος Πυρπύλης

Για συνδρομές ή δωρεές, το IBAN του Συλλόγου στην Εθνική Τράπεζα Ελλάδος είναι:

GR670110234000023448000523